



# MISO RECIPE BOOK 2025



帝塚山大学  
藤原ゼミ 4回生



## ～レシピリスト～

1. 鮭ときのこの味噌ホイル焼き P2, 3
2. 豚バラ肉の味噌煮込み P4, 5
3. サバの味噌煮 P6, 7
4. きゅうりの味噌漬け P8, 9
5. 五平餅 P10, 11
6. 豚肉とオクラの味噌炒め P12, 13
7. 味噌のマカロニグラタン P14, 15

# 1. 鮭ときのこの味噌ホイル焼き



【材料】 2人分

■ 冷凍銀鮭	2切れ
□ 玉ねぎ	半玉
□ えのき	1/2株
□ ぶなしめじ	1/2株
■ 小ねぎ	お好きな量
★ 砂糖	大さじ1/2
★ マヨネーズ	大さじ2
★ お味噌（合わせみそ使用）	大さじ2
★ みりん	大さじ2
★ にんにくチューブ	小さじ1/2

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライス、えのきは石づきを落として半分に切りほぐす、ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- ② ★の材料を混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ アルミホイルを80 cm程度に切り半分に折りたたんだら各半量の玉ねぎ→鮭→きのこ→タレをかけて包む。
- ④ これを2つ作る。
- ⑤ フライパンに③を入れたら、水をコップ1杯分（200 ml程度）入れて、フタをして中火（沸騰後は弱火でOK）で18分加熱する。
- ⑥ ※お水がなくなりそうだったら追加して下さい！
- ⑦ 火が通っているのを確認し、お好みで小ねぎをかけたら完成！

鮭に味噌の風味がついて  
美味しいです♪  
晩ごはんのメインなどに  
オススメ！！

## 2. 豚バラ肉の味噌煮込み



【材料】 2人分

・豚バラブロック	300 g
・水	150 ml
・酒	50 ml
・しょうゆ	25 ml
・みりん	50 ml
・砂糖	大さじ3
・しょうが	3 g
・味噌	大さじ2
・たまご	2個
・ほうれん草	お好みの量

## 【作り方】

- ① 豚バラ肉を3~4cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、豚バラ肉に焼き色をつける。焼き目がついたら鍋に入れ、水、調味料、すりおろしたしょうがを入れる。
- ③ 火にかけ、豚バラが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を溶かしながら入れる。
- ⑤ ゆで卵を入れ、煮汁が煮詰まつたら出来上がり（ほうれん草はお好みで色よく茹でて盛り付けのときに添える）

少ない材料で出来て、  
調理工程も  
少なくできます。  
大根やこんにゃくを  
入れて  
煮込みのもおすすめ！

### 3. サバの味噌煮



【材料】 1人分

- ・さば 60 g
- ・水 100 ml
- ・みそ 20 g
- ・生姜 5 g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

## 【作り方】

- ① 生姜は薄切りにする。
- ② サバは皮目に切りこみを斜めに2本入れる。
- ③ フライパンに水、①の生姜、調味料を入れて混ぜ合わせ、みそが溶けたら中火で加熱する。
- ④ 沸騰したら②を入れる。再度煮立ったら、落し蓋をして弱火で10分程サバに火が通るまで煮る。
- ⑤ サバを取り出し、煮汁にとろみがつくまで中火で煮詰め、火から下ろす。
- ⑥ 器に⑤のサバを盛り付け、⑤の煮汁をかけて完成。

サバの旨みと味噌の風味が  
相まって  
とても美味しいので  
ぜひ試してみてください！

## 4. きゅうりの味噌漬け



【材料】 材料2～3人分

- |        |       |
|--------|-------|
| ・きゅうり  | 300 g |
| ・砂糖    | 小さじ1  |
| ・味噌    | 大さじ1  |
| ・鰹節    | 2 g   |
| ・ごま油   | 大さじ1  |
| ・醤油    | 大さじ1  |
| ・豆板醤   | 小さじ1  |
| ・甜麵醤   | 小さじ1  |
| ・おろし生姜 | 小さじ1  |
| ・ごま    | 大さじ1  |

## 【作り方】

- ① きゅうりを小口切りにする。
- ② ジップロックに味噌、ゴマ油、醤油、豆板醤、甜麺醤、おろし生姜、ごま、砂糖、鰹節、①のきゅうりを入れる。
- ③ 冷蔵庫で1時間～1日つけて完成。

簡単に作れるおかずです。  
旨味がありご飯とも  
相性ばっちり！  
オクラやニラをつけても  
おいしいです♪

## 5. 五平餅



【材料】1人前

- ・ごはん（温かい） 150 g

### ●みそダレ

- ・白いりごま 15 g
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

## 【作り方】

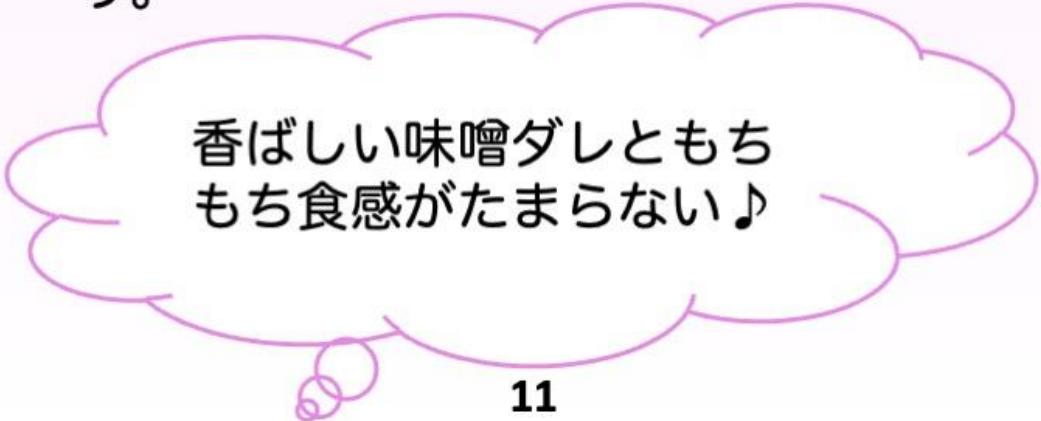
### ●下準備

すりこぎ、割り箸は水で濡らしておく。

天板にアルミホイルを敷いておく。

みりんは、加熱を行いアルコールを飛ばし粗熱をとておく。

- ① ごはんは、すり鉢に入れすりこぎで粒がなくなるまで潰す。
- ② 2等分にし小判型になるように成形する。
- ③ みそダレを作る。別のすり鉢に白いりごまを入れ、すりこぎですりつぶす。しつかり形がなくなったら残りのみそダレの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②を天板にのせ、片面に③を塗りオーブントースターで焼き色が付くまで10分ほど焼く。
- ⑤ 割り箸を刺して皿に盛り付けてできあがり。



香ばしい味噌ダレとともに  
もち食感がたまらない♪

## 6. 豚肉とオクラの味噌炒め

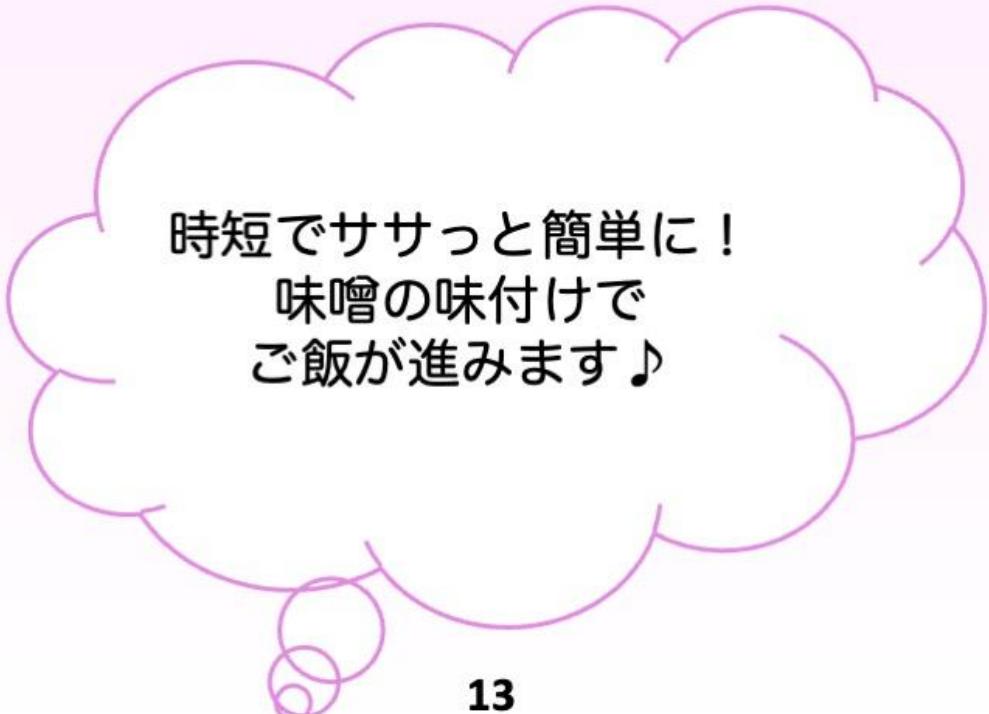


【材料】1人分

- |         |       |
|---------|-------|
| ・豚こま切れ肉 | 150 g |
| ・料理酒    | 大さじ 1 |
| ・オクラ    | 50 g  |
| ・味噌     | 大さじ 1 |

## 【作り方】

- ① オクラを斜めに2等分する。
- ② 豚肉に料理酒を少しあけて炒め、火が通ってきたらオクラを入れる。
- ③ 味噌を入れ、さっと炒めたら完成！



時短でササッと簡単に！  
味噌の味付けて  
ご飯が進みます♪

## 7. 味噌のマカロニグラタン



### 【材料】2人分

・ マカロニ	50 g
・ 鶏もも肉	75 g
・ タマネギ	80 g
・ しめじ	50 g
・ バター	18 g
・ 味噌	18 g
・ 料理酒	8 g
・ 塩コショウ	少々
・ 牛乳	250 ml
・ ピザ用チーズ	50 g

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切る。
- ② 鍋にバターを入れて溶かす。
- ③ 溶けたら鶏もも肉を炒める。色が変わつたらたまねぎ、しめじを入れて炒める。
- ④ たまねぎが透明になつたら牛乳、味噌、マカロニを入れる。マカロニが柔らかくなるまで煮たてる。塩コショウを入れる。
- ⑤ 器に移して、上にチーズを乗せる。
- ⑥ ガスバーナーでチーズを炙る（ガスバーナーがない場合は、トースターなどでチーズに焼き目がつくまで焼く）。

味噌で優しい味に♪  
寒い冬に  
ぴったりです！！

藤原ゼミのお味噌をご購入頂き誠にありがとうございます。  
ご購入頂いたお味噌を使ったレシピを少しだけまとめました。私たちが考案したレシピ本が皆様の美味しいご飯、素敵なお食卓の手助けになれば幸いです。どうぞ、ご活用下さい 😊

～ Thank you for your purchase ～



帝塚山大学  
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

学園前キャンパス TEL:0742-41-4372  
〒631-8585 奈良市学園南3-1-3  
現代生活学部 食物栄養学科 藤原ゼミ